UNA TECNICA RECITATIVA E RESPIRATORIA DI TIPO SUFICO NEL LIBRO *LA LUCE DELL'INTELLETTO* DI ABRAHAM ABULAFIA

Intorno al 1260 il cabalista Abraham Abulafia, spinto dalla mistica nostalgia che animò tanti suoi correligionari dell'età medievale, fece un viaggio in oriente alla ricerca del mitico fiume Sambation, oltre il quale, secondo la leggenda, sarebbe stato possibile ritrovare le dieci tribù scomparse. Non è improbabile che in questo viaggio egli sia entrato in contatto con confraternite sufiche, dato che sulla tecnica sufica del *ḏikr* egli modellò, come vedremo, la propria pratica della *hazkarāh*. D'altra parte, è possibile che durante i suoi numerosi soggiorni in Grecia (prima tra il 1261 e il 1270 e poi dopo il 1274) egli avesse conosciuto altri gruppi, questa volta cristiani, presso i quali era in auge una pratica meditativa per molti aspetti vicina al *ḏikr*, cioè gli esicasti [1].

È noto da tempo agli studiosi, per lo meno da quando lo Jellinek pubblicò un brano del *Sēfer ḥayyē 'ōlām ha-bā'* di Abulafia relativo al nostro argomento [2], che tra i metodi caratteristici della cosiddetta cabala profetica dello stesso Abulafia uno spazio non irrilevante è fatto a certe tecniche respiratorie e concentrative, di un tipo tale da far dire allo Scholem che alcune parti del « libro *La luce dell'intelletto* (Ōr ha-śēkel) danno l'impressione di un trattato yoga ebraico » [3]. Yoga, naturalmente, nel senso di un semplice riferimento tipologico a quella dottrina e prassi spirituale che più d'ogni altra ha elaborato varie e complesse forme di disciplina della respirazione (prāṇāyāma) [4]. Penso dunque di fare cosa non sgradita agli studiosi di storia delle religioni presentando il testo in genere malnoto, se non addirittura sconosciuto, contenente la descrizione di una pratica che, per le sue caratteristiche, merita senza dubbio un posto particolare non solo nei confronti di quelle tipologicamente analoghe, ma anche di quella sufica sulla quale appare, come dicevamo, direttamente esemplata [5]. Essa rappresenta infatti la sola tecnica complessa di regolamentazione del respiro che si sia affermata nell'occidente europeo, pur nell'ambito, certamente ristretto, dei cabalisti « profetici » di ascendenza abulafiana. Tracce di una tecnica consimile nel cristianesimo occidentale (escludendo cioè gli esicasti) si trovano negli *Esercizi* di S. Ignazio, ma il metodo è piuttosto rudimentale se paragonato a quello assai più articolato del quale qui ci occupiamo [6].

Ed ecco, in sintesi, la tecnica come è descritta nella parte finale del capitolo XIV del *Sēfer ōr ha-śēkel*, il cui testo ebraico sarà dato più avanti:

1) *purificazione preparatoria.* Al praticante è raccomandata innanzitutto *a*) la scelta di un luogo solitario dove non possa essere disturbato né udito, *b*) la soppressione di ogni pensiero relativo al mondo profano, *c*) l'uso di abiti bianchi appena lavati o nuovi;

2) *posizione.* Il praticante è seduto faccia all'oriente. Comincerà l'esercizio guardando davanti a sé e muoverà poi la testa in alto e in basso, a sinistra e a destra secondo il suono vocalico che starà pronunciando (O in alto, I in basso, U al centro, E da sinistra e destra, A da destra a sinistra);

3) *esercizio.* Dall'esposizione, volutamente allusiva e confusa per dichiarazione dello stesso autore, sembra di potersi dedurre quanto segue, grazie anche ai chiarimenti forniti tre secoli più tardi da Mosè Cordovero nel suo *Pardēs rimmōnīm* (v. più avanti). Innanzi tutto si tratta di due esercizi simili ma distinti, il secondo dei quali sembra meno complesso del primo ed è consigliato, nel caso che lo desiderino, ai principianti. Il primo consiste nell'avere a disposizione quattro fogli, uno per ogni lettera del Nome divino tetragrammato (YHWH), su ciascuno dei quali la lettera è preceduta e poi seguita dalla *alef* ('Y e Y' ecc. « Serie diretta » e « serie inversa » secondo la terminologia dell'autore). Ognuno dei due gruppi di lettere è vocalizzato in tutti i modi possibili; avremo così, dato che le vocali sono cinque, venticinque possibilità per ogni gruppo, cioè in tutto cinquanta. Lo stesso avverrà sul secondo foglio con i gruppi 'H e H', sul terzo con 'W e W' e sul quarto di nuovo con 'H e H'. Ecco come, secondo Cordovero, si presenta la prima serie, quella relativa alla lettera Y:

« Serie diretta »

O–YO	O–YA	O–YE	O–YI	O–YU
A–YO	A–YA	A–YE	A–YI	A–YU
E–YO	E–YA	E–YE	E–YI	E–YU
I–YO	I–YA	I–YE	I–YI	I–YU
U–YO	U–YA	U–YE	U–YI	U–YU

« Serie inversa »

YO–O	YO–A	YO–E	YO–I	YO–U
YA–O	YA–A	YA–E	YA–I	YA–U
YE–O	YE–A	YE–E	YE–I	YE–U
YI–O	YI–A	YI–E	YI–I	YI–U
YU–O	YU–A	YU–E	YU–I	YU–U

E così, analogamente, per le altre tre lettere del tetragramma.

Il praticante comincerà dalla prima colonna, pronunciando la O lentamente e alzando progressivamente la testa verso l'alto. Terminato di pronunciare la O riabbasserà la testa e dopo un solo respiro (non è chiaro se un respiro completo

o la sola inspirazione) pronuncerà la YO con lo stesso movimento. A questo punto dovrà respirare due volte prima di cominciare a pronunciare il gruppo successivo. Tra colonna e colonna potrà respirare un massimo di cinque volte, di meno se vuole, e venticinque volte tra foglio e foglio. Dopo uno sbaglio dovrà riprendere da capo la colonna che sta percorrendo.

Il secondo sistema chiamato dall'autore del « cerchio decapartito » (v. lo schema ebraico più avanti) consiste nel far ruotare la vocalizzazione della Y facendola seguire, dopo l'opportuno intervallo respiratorio analogo a quello del precedente esercizio, dalle restanti tre lettere del tetragramma, vocalizzate HOWAH oppure HOWEH.

* * *

Non c'è dubbio che a prima vista tutto il sistema si presenta in sé come dotato di una notevole originalità sia all'interno dell'ebraismo, sia nei confronti di altri ambienti dove pure tecniche analoghe, ma non identiche, sono ben note. Nell'ambito dell'ebraismo, un legame con le correnti gnostiche della Merkabah, antecedenti di circa un millennio, è certo suggestivo, ma non molto più che questo, sia perché ignoriamo gli anelli di passaggio, se pur mai vi siano stati, sia perché il poco che ci è dato sapere sull'antichissimo antecedente sembra più il frutto di supposizioni piuttosto che un dato sicuro [7]. Né sembra che altre tecniche altrettanto complesse siano state elaborate in maniera originale da cabalisti successivi ad Abulafia se, circa tre secoli dopo, Cordovero cita ancora quest'ultimo come autorità indiscussa in questo campo mostrando, con le sue osservazioni esplicative, che la tecnica abulafiana era ancora usata al suo tempo, se pur con modificazioni di non grande rilievo [8]. Vi è inoltre da osservare che Abulafia inserisce assai bene la tecnica da lui suggerita nell'ambito della dottrina cabalistica delle lettere dell'alfabeto, ed è probabilmente dovuta a questo la accettazione e la diffusione della tecnica stessa nell'ambiente cabalistico, senza che essa fosse respinta o tenuta in sospetto di estraneità nei confronti della tradizione religiosa ebraica, come avvenne invece per altre parti della dottrina abulafiana [9]. Vale per questo la pena di soffermarsi un attimo su quanto il nostro autore, stando a una citazione fatta da Cordovero di una sua opera che non sono stato in grado di identificare (probabilmente lo stesso *Ōr ha-śēkel* o il *Ḥayyē ʻōlām ha-bā'*), dice a proposito dell'esercizio sopra esposto, perché nelle sue parole è contenuto un accenno interessante a quella che potrebbe chiamarsi una teoria cabalistica del linguaggio. Riferendosi alla classica dottrina che afferma come le lettere dell'alfabeto ebraico siano increate e come attraverso di esse Dio abbia creato il mondo [10], Abulafia osserva che le lettere stesse, così come appaiono nella Scrittura, sono puri segni grafici consonantici e pertanto impronunciabili; si è dovuti perciò ricorrere alla puntazione che permette « di esprimere oralmente le lettere, pronunciandole in maniera conforme al loro aspetto scritto ». Ciò che

interessa l'autore è proprio questa perfetta corrispondenza, che mantiene alle lettere pronunciate tutta la virtù divina creatrice che hanno i segni scritti. Pronunciando le lettere il cabalista compie dunque opera divina, anzi l'opera divina per eccellenza, e in questo ripetere l'atto primordiale egli compie un atto di autocreazione. È merito dell'Eliade aver sottolineato il valore iniziatico che i riti collegati a miti cosmogonici assumono nelle religioni [11] e ci sembra che questo possa costituire una base significativa, almeno dal punto di vista rituale, anche della tecnica respiratoria di Abulafia. In essa, inoltre, non va sottovalutato il valore magico che i cabalisti specificamente attribuiscono alle lettere del nome divino, in quanto dotate di potenza intrinseca, almeno per chi conosce il segreto della loro pronuncia e del loro uso, per cui il vero mago è colui che, appunto, sa servirsi del Nome [12]. C'è tuttavia da tener presente che, accanto a questo valore rituale dell'esercizio, resta in primo piano il suo aspetto tecnico, basato sulle alterazioni di carattere psico–fisico che sono connesse, da un lato, con ogni alterazione prolungata del ritmo respiratorio e, dall'altro, con ogni ripetizione esasperata di un suono, di una parola o di una giaculatoria. Questo intervento volontario su ritmi biologici che sono normalmente involontari, come è appunto la respirazione o la costrizione innaturale a ripetere senza fine gli stessi suoni, induce nel praticante uno stato di essere anormale, un'alterazione della coscienza, che può andare da forme semi–ipnotiche a forme estatiche [13]. Diamo ora un rapido sguardo ad altre tecniche che per più di un aspetto possono paragonarsi a quella di Abulafia.

* * *

Abbiamo già nominato più sopra gli ambiti religiosi nei quali possono essere rintracciate tecniche del genere. Essi sono lo yoga, l'esicasmo e il sufismo ai quali è da aggiungere la pratica dell'amidismo giapponese che consiste nella incessante ripetizione del nome di Buddha (*nembutsu*) fino, almeno in certi casi, alla visualizzazione del Buddha medesimo [14]. La visualizzazione, in particolare, è uno degli esiti a cui può portare anche l'esercizio di Abulafia. È questo uno dei massimi segreti della mistica abulafiana, tanto che il passo relativo alle visualizzazioni è stato saltato, lasciando lo spazio bianco, dall'amanuense del ms. vaticano 233 (su cui v. più avanti). Nel passo è detto che all'apparire di un'immagine o al suono di una voce, se il praticante è assalito da una paura impossibile a sopportarsi, dovrà interrompere l'esercizio e tornare fra la gente. Ma questo sembra un consiglio per i principianti, perché nell'altra opera dove tocca analogo soggetto, e cioè nel *Sēfer ḥayyē 'ōlām ha–bā'*, Abulafia dà per scontato che al praticante appaia a un certo punto la figura di un giovane o di uno *šayḫ* (« e *šayḫ* – egli precisa – in arabo vuol dire vecchio ») che è Metatron, la figura più alta dell'angelologia giudaica, colui che è la faccia stessa di Dio [15]. Il praticante dovrà ascoltarne le parole perché da esse riceverà il miracolo della

profezia [16]. Ma tornando al *nembutsu*, ci pare che in esso, come del resto in certe pratiche sciamaniche studiate da Eliade [17], la tecnica, qualunque ne sia il risultato, sembra soprattutto consistere nella ripetizione di un'espressione o di un suono, senza che ad essa sia esplicitamente legata alcuna regolamentazione del respiro. Nel tantrismo, invece, la pratica dei *mantra* e delle *dāraṇī* si basa proprio sulla emissione di suoni e sul controllo del respiro [18]. In particolare, ci interessa sottolineare il valore creativo che a tali suoni veniva attribuito fin dai tempi vedici e la funzione di « sostegno » per la concentrazione che essi ebbero nelle scuole tantriche, dove venivano ritmati dal *prāṇāyāma* e accompagnati mentalmente alle fasi della respirazione. Così pure ci riguarda da vicino il fatto che tali suoni sono spesso spezzoni di parole non sempre facilmente ricostruibili, il che è evidentemente dovuto alla necessità di adattare la pronuncia ai ritmi respiratori. Tali suoni, che al profano non dicono nulla, avrebbero secondo l'Eliade la capacità di esprimere durante la meditazione stati di coscienza che egli chiama « di struttura cosmica »; non solo, ma essendo i *mantra* gli oggetti stessi che rappresentano, essi sono la divinità o la potenza caratterizzata da quel determinato suono e servono perciò a risvegliare le forze analoghe a tutti i livelli dell'essere.

Una funzione di rilievo, anche se non centrale, ha senza dubbio il respiro nella pratica degli esicasti. S. Giovanni Climaco (morto nel 616) sostiene che la pronuncia del nome di Gesù deve « fare tutt'uno col respiro » [19] e più dettagliatamente Simeone il Nuovo Teologo suggerisce – dopo opportune pratiche purificatorie che ricordano singolarmente quelle suggerite da Abulafia: sedersi in una stanza appartata, elevare lo spirito al di sopra degli oggetti mondani – di appoggiare il mento sul petto, fissare l'ombelico e « comprimere l'aria aspirata mentre passa per il naso in modo che la respirazione non sia agevole » [20]. Nel XVIII secolo Nicodemo l'Agiorita suggerisce di trattenere « un pò il respiro fino a quando la parola interiore avrà detto una volta la preghiera » [21] e ancora nel XIX il « Pellegrino russo » ci darà particolari assai interessanti. Egli, sempre riferendosi alla tradizione e in particolare a Gregorio il Sinaita e a Callisto ed Ignazio, afferma: « con lo sguardo fisso mentalmente al cuore, nell'aspirare l'aria, consideravo e proferivo le parole: « Signore Gesù Cristo » e nell'espellerla « Abbi pietà di me! » [22].

Veniamo infine alla pratica sufica del *ḏikr*, le cui fonti, quelle almeno che ne descrivono un rituale articolato e completo, non sembrano risalire più indietro del XV secolo, anche se le origini, soprattutto nella forma solitaria, sono certo parecchio più antiche [23]. Le testimonianze più ampie, di cui si servono comunemente gli studiosi, sono però assai più recenti, risalendo al XVIII e XIX secolo [24] e in certi casi addirittura alla diretta esperienza contemporanea [25]. Ed ecco come in genere si svolge l'esercizio. Dopo una preparazione di tipo liturgico (*wird*), al praticante è chiesto, se opera da solo, di scegliersi un luogo scuro, di profumarsi con benzoino, di indossare abiti ritualmente puri. In certe confra-

ternite è prescritto di tenere gli occhi chiusi cercando di visualizzare il proprio maestro spirituale, lo *šayḫ*, e questo è un primo accostamento preciso alla pratica di Abulafia. Nella confraternita šāḏiliyya, fondata nel 1258, ci colpisce il fatto che la recitazione della formula, in questo caso la *šahāda* (*lā ilāh illā Allāh*, « non c'è altro dio che Allah »), sia accompagnata da una rotazione della testa, prima a sinistra, poi in basso, poi a destra, infine in alto per poi ricominciare daccapo [26]. Nella scuola raḥmāniyya, fondata nel 1793, la procedura è simile, ma ai praticanti più progrediti è riservata la sola pronuncia del nome di Allāh. Ciò avviene anche nella confraternita che, dal nome del fondatore cui tradizionalmente vien fatta risalire, il mistico al-Ḥallāǧ (secolo XI), si chiama ḥallāǧiyya. In essa il nome di Allāh si pronuncia « sopprimendo la sillaba iniziale *Al*, e aggiungendo successivamente alla *h* finale le tre vocali, la *a* (chinando la testa) verso destra, la *i* verso sinistra, la *u* (pronunciata *o*) verso il cuore » (cioè: *lā-ha*, *lā-hi*, *lā-ho*) [27]. Questo metodo deve essere usato esclusivamente nel *ḏikr* solitario e non c'è bisogno certo d'insistere per convincere il lettore della evidente somiglianza che esso ha con il metodo di Abulafia, somiglianza che va molto al di là di un accostamento tipologico e che rende quindi inevitabile la conclusione che proprio al *ḏikr* sufico, e più particolarmente alla confraternita ḥallāǧiyya, si sia ispirato Abulafia. Vi sono poi, in particolare, due elementi che militano a favore dell'origine sufica della pratica abulafiana. Il primo è il termine di *hazkarāh* con cui Abulafia designa il suo metodo, termine grammaticalmente e semanticamente ricalcato su quello arabo di *ḏikr* [28]; il secondo è l'uso del termine arabo *šayḫ*, impiegato da Abulafia per designare la figura che appare al praticante nel corso dell'esercizio: « *šayḫ* – egli dice – nella lingua d'Ismaele (cioè in arabo) vuol dire vecchio ». È evidente che in tal caso viene impiegato un termine che era d'uso comune nell'ambiente e nelle scuole cui Abulafia aveva ispirato la propria tecnica [29].

La respirazione forzata, nei tipi di *ḏikr* che abbiamo citato, è evidentemente implicita nel modo stesso di pronunciare le vocali; non mancano tuttavia descrizioni di casi in cui si fa esplicito riferimento al respiro, come nello *ḏikr hamaylī* [30] e in altri. Resta comunque da sottolineare che, nonostante la sostanziale identità del quadro generale, la tecnica di Abulafia risulta molto più ricca di particolari propri e, nel complesso, molto più precisa del poco, tutto sommato, che possiamo trarre dalle testimonianze sufiche, tutte piuttosto tarde rispetto all'epoca in cui scrive il nostro autore. Proprio ciò che sappiamo sulla ḥallāǧiyya, per esempio, la tecnica più di tutte vicina a quella di cui ci occupiamo, risale addirittura alla testimonianza dello *šayḫ* Muḥammad al-Sanūsī, morto nel 1859 [31]. Appare chiara da tutto ciò l'importanza storica del testo abulafiano, che si colloca, sia pure come *interpretatio* ebraica, tra le testimonianze più antiche che abbiamo al riguardo: quanto di tale tecnica sia dovuto, per ciò che va oltre l'influenza sufica, all'inventiva dell'autore e quanto alla tradizione interna al giudaismo non ci è dato sapere, salvo il riferimento, piuttosto vago purtroppo, alle antiche scuole

gnostiche della Merkabah e a una possibile trasmissione orale delle tecniche da esse impiegate.

* * *

Il *Sēfer ōr ha-śēkel*, in cui è contenuto il passo che ci interessa, è una delle più note opere di Abulafia e, per quanto non sia ancora stato mai pubblicato, si conoscono di esso circa venti manoscritti [32]. Per lo scopo che mi riguarda ho ritenuto sufficiente servirmi dei codici a mia immediata disposizione e cioè dei Vaticani ebraici 233 e 597 e Parma 144 [33], rinunciando a una collazione accurata di tutto il materiale esistente, cosa che, per la sua complessità e per il tempo che richiede, ho preferito rinviare al momento in cui mi dedicherò a uno studio più ampio dell'opera nel suo insieme. Ai codici sopra citati è stato importante aggiungere la citazione fatta da Mosè Cordovero (1522–1570), nel suo *Pardēs Rimmōnīm*, di buona parte del passo di Abulafia sulla *hazkarāh*, soprattutto per le osservazioni esplicative che vi ricorrono. Anche qui, per ragioni di comodità, mi sono servito del manoscritto Neofiti 28, della Biblioteca Vaticana, probabilmente autografo, piuttosto che delle numerose edizioni a stampa [34]. Ecco dunque il testo, cui farò seguire, ad uso dei non ebraisti, una traduzione:

בשעה שתרצה להזכיר את השם הנכבד הזה [1]החקוק למעלה בנקודו[1] קשט עצמך והתבודד במקום מיוחד שלא ישמע קולך לזולתך וטהר לבבך ונפשך מכל מחשבות העולם הזה וחשוב שבאותה שעה תפרד[2] מגופך ותמות[3] מן העולם הזה ותחיה בעולם הבא אשר הוא מקור החיים הנמצאים המפוזרים בכל חי והוא השכל שהוא מקור כל חכמה ובינה ודעת. והוא בדמות מלך[4] מלכים אשר הכל יראים[5] ממנו יראה גדולה מאד. והנה יראת המשיג היא כפולה שהיא יראת מעלה ויראת אהבה. וכשבאה דעתך להדבק בדעתו הנותנת בך דעת צריכה דעתך להסיר מעליה עול כל הדיעות הזרות זולת דעתו המשתפת בינך ובינו על פי שמו הנכבד והנורא. ועל כן אתה צריך לדעת דמות מבטאו. וזהו ציורו[6]: כשתתחיל להזכיר אות א׳ באיזה נקוד[7] שתזכירהו מפני שהוא מורה על סוד היחוד אל תאריך בו כי אם לפי שיעור נשימה אחת ולא תפסיק בנשימה ההיא שום הפסק בעולם עד שתשלים בטויו. ותאריך בנשימה ההיא המיוחדת כפי שיעור כח אריכות נשימתך האחת בכל מה שתוכל להאריך בה. ונגן בא׳.

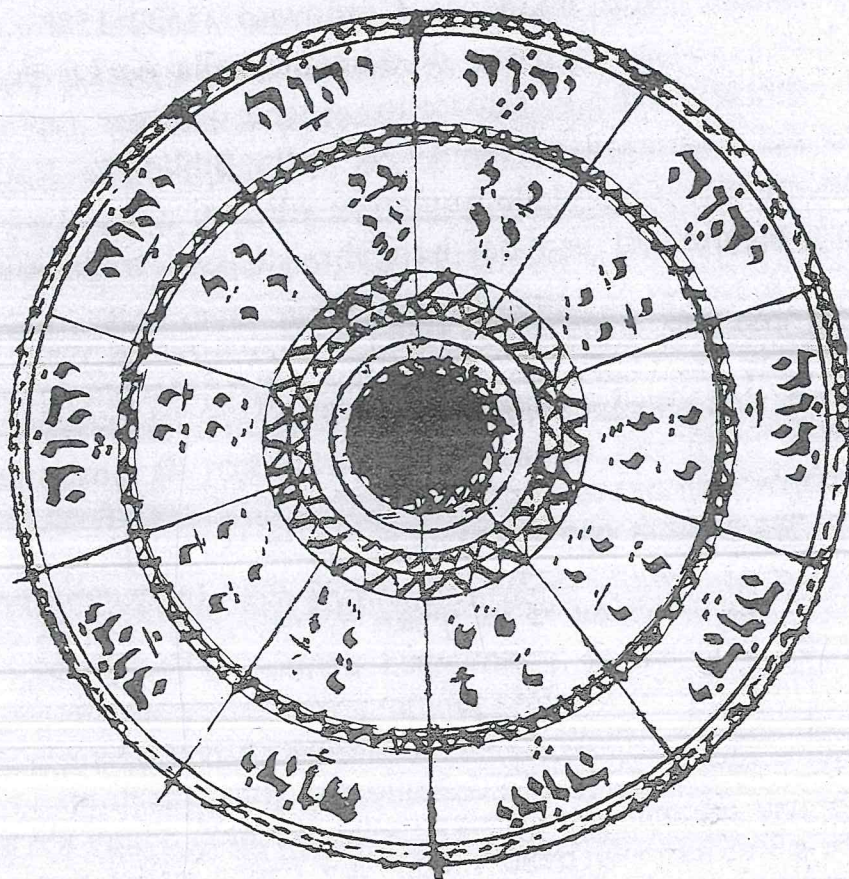
וגם בכל אות שתזכיר באימה ביראה ופחד עד[8] שתוף שמחת הנפש בהשגתה שהיא גמולה[9]. וצורת הנגון בכל אות ואות תהיה בדמות הנקוד. והוא שתהיה בחלם למעלה וכשתתחיל בהזכרתו תכוון פניך אל פני מזרח לא למטה ולא למעלה ואתה יושב מעוטף בבגדים לבנים מכובסים טהורים או חדשים[10] על כל בגדיך או טליתך וראשך מוכתר בתפלין לפני המזרח שמשם האור יוצא לעולם. ולך חמש קצוות להניע בם ראשך: ובחלם תתחיל מאמצע המזרח וזכך רעיוניך ותעלה ראשך עם הנשימה מעט מעט עד שתשלים וראשך למעלה ואחר שתשלים תשתחוה עד הארץ פעם אחת ולא תבדיל בין נשימת הא׳ לנשימת האות הדבק בו כי אם נשימה אחת קצרה או ארוכה.

אך בין האות של השם [11]ובין הה׳ בישרים או בין הא׳ לאות השם[11] בהפוכים יש לך יכולת להנשים ב׳ נשימות בלתי מבטא ולא יותר ובתשלום כל טור וטור יש לך רשות להנשים ה׳ נשימות לבד ולא יותר אבל פחות מן ה׳ הרשות בידך.

Sigle: N = Neofiti 28; V^1 = Vat. ebr. 233; V^2 = Vat. ebr. 587; P = Parma, De Rossi 144.
1-1 om. N **2** add. נפשך N **3** ותפטר N **4** add. מלכי N **5** מלאים V^2 **6** qui Cordovero inserisce lo schema e la prima parte del suo commento (v. più avanti) **7** ציור N **8** עם V^1, P **9** גדולה N **10** om. N **11-11** בישרים N.

ואם שגית או טעית בטור מזה הסדר שוב אל ראש הטור ההוא עד שתאמרהו כראוי. ובדמות החלם הנמשך למעלה נגן בחרק הנמשך למטה ומושך כח העליון להדביקו בך. ובשרק לא למעלה ולא למטה אלא[1] משיכה אמצעית כנגד הפנים האמצעיים. ובצרי תמשיך ראשך מהשמאל אל הימין. ובקמץ מהימין אל השמאל.

[2]ובכולם אחר שתשלים אם תראה צורה תשתחוה לפניך מיד כנגדה ואם תשמע קול קטן או גדול ותפחד פחד גדול שלא תוכל לסבלו ואפילו באמצע ההזכרה תשתחוה מיד וברח אל בני אדם מהרה ולא תמות ואם לא תראה ולא תשמע עזוב אותו הדבר בכל אותו שבוע ושוב[2] להזכיר עוד פעם אחת בשבוע[3] בדמות רצוא ושוב. שעל דבר זה נכרת ברית.

ומה אוסיף להודיעך שכבר ידוע הוא שאם אתה חכם מן הרמוז תבין הסדר כלו. ואם תרגיש בך ששכלך חלוש בחכמה או בקבלה או רעיוניך חזקים בהבלי הזמן אל תזכיר את השם פן תוסיף לחטוא. ודע שבין דף של י' לדף של ה' תופל להנשים כה' נשימות לא יותר ובלבד שלא תפסיק בנתים לא בדבור ולא במחשבה. וכן בין ה' לו'. ובין ו' לה'. רק פחות מכ'ה [5]בין דף לדף[5] תוכל להנשים[6]. ואחר שרמזתי לך זה אודיעך עוד סוד השם העגול המעושר שאם תרצה להתחיל בו לפי הצורות הנזכרות הרשות בידך והם י' שמות הקודש שלמים. וזו היא צורת אותיותיו ונקודם:

י' מתגלגל בנקודים. אבל הו'ה עומדים ונזכרים אחר הזכרת ה' יודים מנוקדים. והנשימות שוות לראשונות מאות י' לתיבת הו'ה. וכלל השם שוה לטור. והבן זה ממה שכבר נכתב למעלה. הנה כבר קצרתי לך סוד מבטא השם וסדריו בתכלית הקצור לפי הצריך.

---

1 לא V²   2-2 שלא תוכל לסבלו ואפילו–ההזכרה–תשמע–הדבר בכל אותו–להזכיר עוד פעם אחת–בדמות רצוא ושוב V¹   3 om. P   4 om. N   5-5 om. N   6 qui Cordovero inserisce la seconda parte del suo commento.

I)

אֹיֹ אֹיָ אֹיֵ אֹיִ אֹיֻ
אָיֹ אָיָ אָיֵ אָיִ אָיֻ
אֵיֹ אֵיָ אֵיֵ אֵיִ אֵיֻ
אִיֹ אִיָ אִיֵ אִיִ אִיֻ
אֻיֹ אֻיָ אֻיֵ אֻיִ אֻיֻ

הנה כ״ה פנים עוד כ״ה אחור והם אלו:

יֹאֹ יֹאָ יֹאֵ יֹאִ יֹאֻ
יָאֹ יָאָ יָאֵ יָאִ יָאֻ
יֵאֹ יֵאָ יֵאֵ יֵאִ יֵאֻ
יִאֹ יִאָ יִאֵ יִאִ יִאֻ
יֻאֹ יֻאָ יֻאֵ יֻאִ יֻאֻ

ועל דרך זה בה׳ וכן בו׳ וכן בה׳ ואנו קצרנוהו ועוד תקננו אותו על מתכונתו כי בעל ס׳ הנקוד בלבלם בדרך שירה להעלים וגילהו בסוף דבריו ואנחנו ישבנו אותו כראוי וכשורה ונחזור לדבריו.

II) עכ״ל דברי הרב בעל ס׳ הנקוד ודבריו דברי קבלה מפה אל פה או דברי מגיד והארכנו בהם להיות רבי התועלת בידיעת גדולת כבודו של יוצרנו בה׳ וממ׳ יצא לנו ראיה לגלגול השם באותיות האלפא ביתא עם ה׳ נקודות לבד ע״ד הצרוף בתיבות ובנקודות כאשר נאריך ונבאר עניינם עוד בשער הצרוף בה׳ ואמנם מקובלים אחרים בראותם כי תנועת השבא היא תנועה בפני עצמה מזולת הה׳ מוצאות כי היא בסופית בין הפתח והסגול כאשר ביארו המדקדקים ואם תנועתו נעלמת אצלינו הוסיפו בצרוף השם תנועתה ונמצאו שש תנועות ועלו התיבות אל ל״ו שהם ששה פעמ׳ ששה על דרך הצרוף הנודע ויצא מהתנועות וחשבונם פרפראות וגימטריאות לחכמה ולהיות שהם האריכו בענין הרבה ראינו לייחד לדבריהם פ׳ בפני עצמו.

TRADUZIONE

Al momento in cui vorrai recitare il Nome venerato, che è scolpito in alto con la sua vocalizzazione, addobbati e appartati in un luogo speciale così che nessuno oda la tua voce al di fuori di te, purifica il tuo cuore e la tua anima da ogni pensiero mondano e pensa che in quello stesso momento ti separerai dal tuo corpo e, morendo a questo mondo, vivrai nel mondo avvenire, che è fonte della vita distribuita ad ogni vivente. Questo mondo è l'Intelletto, che è fonte di Sapienza, di Intelligenza e di Conoscenza, e che ha l'aspetto di un sommo re da tutti noi grandemente temuto [35]. Ma questo timore, per chi comprende, ha due aspetti, perché è fatto di virtù e di amore, e quando la tua conoscenza perverrà all'adesione [36] con la conoscenza di lui, che è datrice di vera conoscenza, il tuo conoscere dovrà rimuovere da sé l'errore di ogni conoscere esterno, salvo quello comune a te e a Lui, grazie al suo Nome venerato e tremendo. Ma per ottenere ciò bisogna che tu sappia il modo di pronunciarlo. Il modo è questo: cominciando a pronunciare *alef* con qualunque vocale, poiché essa è la guida al mistero dell'unione, non indugiare su di essa per un tempo più lungo di un solo respiro, ma non interrompere il respiro stesso, assolutamente non interromperlo finché non hai finito di pronunciarla e prolunga quel particolare respiro quanto più puoi. Fai dunque sentire il suono della vocale della *alef*, come pure di ogni lettera che ripeterai con timore, tremore e paura fino a quando parteci-

della gioia dell'anima, il cui perseguimento è ricompensa. Il suono di ogni lettera sarà quello della vocale e *ḥolem* lo pronuncerai verso l'alto [37]. Quando comincerai a pronunciarlo volgi la tua faccia ad oriente senza abbassarla né alzarla, siedi rivestito di abiti bianchi resi puri dal lavaggio [38] o nuovi (ciò vale per tutti gli abiti che indossi e anche per lo scialle [*talit*]). La tua testa, ornata dai filatteri, deve volgersi a oriente perché di là viene al mondo la luce. Avrai cinque limiti entro cui farai oscillare la testa. Con la *ḥolem* comincerai dunque dal punto centrale dell'oriente purificando i tuoi pensieri. Alzerai allora la testa respirando a poco a poco finché avrai completato (il respiro) sempre tenendo la testa alzata. Terminato il respiro ti inchinerai verso terra una volta, ma non interporre, tra il respiro della vocale della *alef* e il respiro della lettera immediatamente successiva, che un solo respiro, breve o lungo che sia. Invece tra la lettera del nome divino e la *alef* successiva, nella serie diretta, o tra la *alef* e la successiva lettera del nome divino, nella serie inversa, hai la facoltà di respirare due volte senza pronunciare nessuna vocale: non di più; mentre alla fine di ogni riga ti è permesso di respirare solo cinque volte e non di più. Se poi vuoi fare meno di cinque respiri questo sta a te. Se fai uno sbaglio nel corso della riga, torna al principio della riga stessa fin quando l'avrai pronunciata come si deve. E a somiglianza di *ḥolem* che si leva verso l'alto, pronuncia *ḥireq* verso il basso ed esso induce la virtù superiore ad aderire a te. Con *šureq* né in alto né in basso ma nel mezzo. Con *ṣere* muovi la testa da sinistra a destra. Con *qameṣ* da destra a sinistra. Se al termine della pronuncia di una qualunque vocale vedrai un'immagine, fai subito un inchino verso di essa e se udrai una piccola o grande voce e sarai preso da una paura tale che non potrai sopportarla, anche se sei nel bel mezzo del tuo pronunciare, fai subito l'inchino e corri tra la gente: così non morrai. Se non vedi e non senti nulla, interrompi ugualmente l'esercizio per tutta la settimana e riprendilo una sola volta per settimana, all'avanti e all'indietro. Su questa pratica è fondata la comprensione del patto. Ciò che desidero ancora farti sapere è che, come è risaputo, se sei sapiente dedurrai da ciò che ti è stato accennato tutto l'esercizio nella sua completezza. Ma se senti che il tuo intelletto è debole in sapienza o in cabala o che i tuoi pensieri sono soprattutto indirizzati alla vanità del presente, non ripetere il Nome, se no aumenti l'impurità. Sappi inoltre che tra il foglio della *yod* e quello della *he* potrai respirare non più di venticinque volte, senza però interrompere con discorsi o con pensieri. Così tra *he* e *waw*; così tra *waw* e *he*. Tra foglio e foglio non potrai respirare più di venticinque volte.

Dopo averti accennato tutto ciò, mi resta ancora da insegnarti il mistero del Nome nel cerchio decapartito perché, se vuoi cominciare con quello, nei modi indicati, questo sta a te. Si tratta di dieci nomi del Santo, datori di pace, e questa è la disposizione delle lettere e la vocalizzazione di esse:

[figura]

La *yod* cambia vocalizzazione, ma *he waw he* la mantengono e vengono pronunciate ogni volta dopo che è stata pronunciata la *yod* con una delle cinque vocali. I respiri sono eguali tra la lettera *yod* e il gruppo *he waw he*. Il Nome è completo in ciascuna serie. Per capire questo serviti di quanto è scritto più sopra. Con ciò ti ho dato una sintesi del segreto della pronuncia del Nome e il metodo da seguire, col fine di esser breve, come è necessario.

Commento di Cordovero

I. [Dopo il primo schema, qui a p. 222]

Queste sono venticinque forme; ve ne sono poi altre venticinque che sono le seguenti: [secondo schema]

Allo stesso modo con *he*, poi con *waw* e poi con *he*. Noi lo abbiamo abbreviato. Inoltre abbiamo corretto le sue indicazioni, perché l'autore del *Sēfer ha-niqqūd* [39] le ha confuse in

forma poetica per tenerle nascoste, rivelandole soltanto alla fine, mentre noi le abbiamo rese più facili, come è giusto e corretto. Ma torniamo a lui.

II. Fin qui le parole del maestro, autore del *Sēfer ha-niqqūd*; le sue possono essere dottrine cabalistiche trasmesse di bocca in bocca oppure possono essergli state rivelate. Ci siamo dilungati su di esse, essendo il Maestro veicolo di grande conoscenza. La gloria del nostro Creatore – sia ovunque benedetto – si manifestò a noi attraverso la rotazione del Nome nelle lettere dell'alfabeto, con sole cinque vocali e lo scambio di consonanti e vocali, secondo quanto è esposto e spiegato ulteriormente nel capitolo sullo *Ṣērūf*, paragrafo 5. Secondo altri cabalisti, la vocale *šewā'* è una vocale a sé, al di fuori delle cinque, perché è suffissa a *pataḥ* e *segol*, come spiegano i grammatici. Ma se il suono di essa è scomparso dal nostro uso, ciononondimeno ce ne serviamo nella permutazione del Nome. Così le vocali diventano sei e le combinazioni crescono fino a 36, cioè 6×6, grazie alle permute, come è noto.

FRANCO MICHELINI TOCCI

[1]) Sulle notizie biografiche e sul pensiero di Abulafia v. G. Scholem, *Major Trends in Jewish Mysticism*, tr. it., Milano 1965, p. 173–216. Alla bibliografia (p. 474) si può aggiungere ora A. Berger, *The Messianic Self-Consciousness of Abraham Abulafia; a Tentative Evaluation*, in *Essays on Jewish Life and Thought Presented in Honor of S. W. Baron*, New York 1959, pp. 55–61; G. Scholem, *Ha-Qabbalāh šel sēfer ha-Temūnāh wešel Abraham Abulafia*, (dispense raccolte da Y. Ben-Šelomoh), Yerušalaim 1965, soprattutto, per il nostro argomento, le pp. 155–171.

[2]) A. Jellinek, *Philosophie und Kabbala*, Leipzig 1854, p. 44 ss.

[3]) *Op. cit.*, p. 195.

[4]) Nell'*Enciclopedia delle Religioni*, vol. V, Firenze 1973, s.v. *Qabbalāh*, coll. 112–113 A. M. di Nola sostiene molto giustamente che, piuttosto che alla lontana India, è bene guardare a regioni e religioni più vicine ad Abulafia, se si vuole andare al di là della notazione di coincidenze più o meno occasionali. Su questa linea egli propone un accostamento al sufismo, all'esicasmo e alla tecnica estatica di Riccardo da San Vittore (v. del resto quanto dice lo stesso Scholem nelle dispense sopra citate). Un confronto tipologico con tecniche analoghe, anche geograficamente e storicamente lontane, ci sembra comunque lecito, purché si mantenga vigile l'attenzione al mutare dei contesti storici e culturali in cui la pratica si svolge; ma di questo si parlerà più avanti.

[5]) Su tecniche del genere di quella che qui ci riguarda, gli studi di maggior rilievo da un punto di vista storico religioso mi sembrano quelli di L. Gardet, *Un problème de mystique comparée: la mention du nom divin* (dhikr) *dans la mystique musulmane*, in *Revue Thomiste*, 52 (1952), 642–679 e 53 (1953), 197–216, l'*excursus* sul *prāṇāyāma* nelle ascesi extra-indiane contenuto in M. Eliade, *Le Yoga, immortalité et liberté*, tr. it., Milano 1973, pp. 67–74, l'altro *excursus* sul *dhikr*, *ibid.*, pp. 207–209 e le note a p. 378. Si veda anche W. Nölle, *Hesychasm und Yoga, Bizantinische Yogis?*, in *Zeitsch. f. Deut. Morg. Gesell.*, 52 (1902), 234–239. Né Gardet né Eliade accennano all'ambito ebraico, se si eccettua un riferimento del Gardet (p. 644), che però non riguarda Abulafia ma la molto più antica mistica della Merkabah.

[6]) Si tratta del terzo metodo di orazione dei tre raccomandati da S. Ignazio. Anche nei primi due non mancano accenni a tecniche concentrative e a positure fisiche. Per il primo metodo si raccomanda: « ante de entrar en lá oración repose un poco el spíritu asentándose o paseándose » (V, 27); nel secondo metodo il devoto è invitato a recitare lentamente il *Pater* « teniendo los ojos cerrados o hincados en un lugar sin andar con ellos variando » (V, 39); il terzo infine, che è quello che più ci riguarda, « es, que con cada un hanélito o resollo se ha de orar mentalmente disiendo una palabra del Pater noster o de otra oración que se reze, de manera que una sola palabra se diga entre un hanélito y otro » (V, 47). Dal titolo del paragrafo si rileva

che quest'ultimo metodo di pregare è detto « orar por compás », cioè quasi per battute che scandiscono il tempo musicale. Sulla scia di S. Ignazio, un gesuita berulliano, Jean-Baptiste Saint-Jure (1558–1657), raccomanderà il seguente esercizio: « una respirazione perpetua di Gesù Cristo come nostra aria spirituale, e poi una espirazione ed un rinvio di Lui a Dio », mentre prima di lui si trova qualche accenno al trattenimento del respiro in S. Teresa (cit. in E. Zolla [ed.], *I mistici*, Milano 1963, pp. 526–528).

È probabile che questi non siano certo gli unici esempi del genere in occidente e che una ricerca più sistematica di quanto non mi sia stato possibile fare almeno fino ad oggi darebbe risultati forse sorprendenti. Questo specialmente se si tiene presente che in molti casi si può arrivare istintivamente ad avvertire che l'alterazione del respiro o l'inizio di una sensazione di asfissia modificano lo stato di essere, in modo non sempre sgradevole. Ciò si nota a volte nel comportamento dei bambini. Un esempio di stato di coscienza diverso propiziato da un metodo assai semplice trovato spontaneamente, in circostanze del tutto particolari, da una persona lontanissima per cultura e per interessi da ogni tipo di problematica religiosa, si può trovare, per esempio, nel famoso romanzo *Papillon* di H. Charrière. Vale la pena di citare il passo, che è di indubbio interesse. Nella sua narrazione autobiografica, l'autore, descrivendo il periodo trascorso in cella di rigore nel bagno penale dell'Isola S. Giuseppe di Caienna dice a un certo punto (cito dall'edizione italiana di Mondadori, 1970, p. 309): « Mi sono molto abituato a sdoppiarmi. Ho una tattica infallibile. Per poter vagabondare nelle stelle con intensità, per poter suscitare senza fatica diverse tappe della mia vita di avventuriero o della mia infanzia, o per crearmi dei castelli in aria di una realtà sorprendente, bisogna prima che mi stanchi molto. Bisogna che cammini (in cella) senza sedermi mai per ore e ore, senza sosta, pensando di solito a una cosa qualsiasi. Poi quando letteralmente mi arrendo, mi corico sul tavolaccio, poggio la testa su metà della coperta e l'altra metà me la piego sulla faccia. Quindi, l'aria già rarefatta della cella arriva alla mia bocca e al mio naso con difficoltà, in quanto viene filtrata dalla coperta. Questo credo che provochi nei miei polmoni una sorta di asfissia, e la mia testa comincia a scottare. Soffoco per il caldo e per la mancanza d'aria e allora, improvvisamente, parto. Ah! che cavalcate dell'anima! quali indescrivibili sensazioni mi offrono. Ho avuto delle notti d'amore, davvero più intense di quando ero libero, più conturbanti, con maggiori sensazioni di quelle che ho conosciuto nella realtà, di quelle che ho passato davvero, ecc. ».

7) Scholem, cit. p. 74–75 cita un testo del Gaon Hay ben Šerirah (x sec.) il quale, riferendosi alle antiche usanze dei mistici della Merkabah (III–VI sec.), dice che bisognava « digiunare per un certo numero di giorni, e porre le testa fra le ginocchia, e bisbigliare molti inni e canti, il cui testo è noto per tradizione ». La posizione indicata, già nota al Talmud (*Berakot* 34b, *'Abodah zarah* 17a, apud Scholem, *ibid.*) e ad altre tradizioni, è anche caratteristica degli esicasti. Un documento iconografico è riprodotto, da una miniatura di un codice vaticano bizantino del sec. XI, in E. Zolla, cit., tav. opp. p. 544.

8) L'indirizzo « profetico » della cabala abulafiana ha avuto un successo che si può dire duri ancora oggi. Scholem (cit., p. 210) afferma di conoscere cabalisti di Gerusalemme che copiano opere di Abulafia « non per metterle in commercio ma per i loro studi mistici ».

9) Scholem, cit., pp. 185, 212.

10) Questa dottrina, che sarà poi sviluppata ampiamente dallo *Zōhar* e dai cabalisti posteriori ad Abulafia, ha il suo testo fondamentale nel *Sēfer Yeṣirāh*, risalente secondo la datazione di Scholem al II–VI sec. (*Ursprung und Anfänge der Kabbala*, tr. it., Bologna 1973, p. 32, con bibliografia relativa), la cui fortuna negli ambienti cabalistici è stata immensa. Il passo citato dal Cordovero, cui ci siamo riferiti, si trova nel primo paragrafo del Capitolo *Pĕrāti ha-šemōt* del *Pardēs rimmōnim*, da cui sono tratte anche le citazioni riportate più avanti.

11) Questo appare abbastanza evidente dovunque esista una coscienza del rapporto macrocosmo-microcosmo. Per il giudaismo e l'islamismo si vedano rispettivamente G. Scholem, *Schöpfung aus Nichts und Selbstverschränkung Gottes*, in *Eranos Jahrbuch*, 25 (1956), 87 ss. e

H. Corbin, *Imagination créatrice et prière créatrice dans le soufisme d'Ibn 'Arabi*, ibid. pp. 121 ss. Gli ambiti religiosi più noti del mondo antico in cui rituali con finalità rigenerative sono basati su narrazioni cosmogoniche sono quelli mesopotamico e induista. Tentativi interessanti di estendere tutto ciò anche all'ebraismo antico sono stati fatti dalla scuola Myth and Ritual (si veda, come ultimo esempio della serie edita da S. H. Hooke, *Myth, Ritual and Kingship. Essays on Theory and Practice of Kingship in the Ancient Near East and Israel*, Oxford 1958) e, sull'onda del successo ottenuto, tali tentativi sono stati estesi fruttuosamente all'Iran (G. Widengren, *The Sacral Kingship of Iran*, in *8th Int. Congr. Hist. Rel. Roma* 1955, Leiden 1959, pp. 121–124 e *La légende royale de l'Iran antique*, in *Hommage à G. Dumézil*, Bruxelles 1960, pp. 225–237), all'India (J. Gonda, *Ancient Ritual Kingship from the Religious Point of View*, Leiden 1966), all'Egitto (H. Frankfort, *Kingship and the Gods: A Study of Ancient Near Eastern Religion as the Integration of Society and Nature*, Chicago 1948) e perfino all'antichità classica (F. M. Cornford, *A Ritual Basis for Hesiod's Theogony*, Cambridge 1950). Per quanto dice in proposito M. Eliade ricordiamo soprattutto *Le mythe de l'éternel retour*, Paris 1949, *Aspects du mythe*, Paris 1963, *passim*, *Kosmogonische Mythen und magische Heilung*, in *Paideuma* (1956).

12) Sul valore creativo ed evocativo del nome nei riguardi dell'oggetto designato e del nome o dei nomi divini in particolare c'è un'ampia letteratura relativa al mondo semitico antico dall'area mesopotamica a quella ebraica biblica. Si vedano, per un orientamento generale sul problema, le varie parti della voce *Names* in *Encyclopaedia of Religion and Ethics*, Edinburgh 1908–1921. Merita di essere ancora citato W. von Baudissin, *Studien zur semitischen Religionsgeschichte*, vol. I, Leipzig 1876, pp. 179–254. Per la Cabala, dove questo argomento assume un'importanza particolare, data la tipica concezione secondo cui la stessa forma grafica delle lettere è strettamente connessa con la pronuncia (chi parla in qualche modo scrive e incide nello spazio), si veda quanto dice a proposito del *Sēfer Yeṣīrāh* e di Isacco il Cieco G. Scholem in *Ursprung*, cit., soprattutto alle pp. 40 ss. e 342 ss. La più ampia speculazione mistica sul valore e sul significato delle lettere del Nome divino si trova comunque nello Zōhar, che cominciò a essere divulgato tra il 1280 e il 1290 cioè nell'ultimo periodo di attività di Abulafia (cfr. Scholem, *Major Trends*, cit., p. 251). Sul problema della forza magica della parola da un più ampio punto di vista storico–religioso v. A. M. di Nola s.v. *Parola* in *Enciclopedia delle Religioni*, IV, cit., coll. 1486–93 e F. Dornseiff, *Das Alphabet in Mystik und Magie*, Leipzig 1925.

13) Occorre una grande cautela nel parlare genericamente di stati estatici perché prima di proporre facili paragoni bisogna naturalmente tener conto di due fattori essenziali quali sono il contesto storico culturale e sociale in cui il fatto si verifica nonché i fini che esso si propone. In questo campo, tuttavia, anche lo storico più alieno da forme di fenomenologismo spicciolo non può evitare di osservare, pena l'autoesclusione da ogni ricerca relativa a problemi più profondi di significato, che gli stati estatici spontanei (come quelli sonnambolici, allucinatori e patologici in genere) o provocati (come quelli prodotti da tecniche ascetiche o dalle droghe) hanno in comune un'alterazione dello stato di coscienza, un aumento dell'attività e della percettività psichica e un concomitante attutirsi della sensibilità periferica. Tre opere importanti sull'argomento sono W. James, *The Varieties of Religious Experience*, London 1902, 1971 (tr. it. Milano 1954); J. H. Leuba, *The Psychology of Religious Mysticism*, Londra 1925 (tr. it. Milano 1960); M. Eliade, *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris 1951 (tr. it. Roma 1974). Importante anche P. Janet, *De l'angoisse à l'extase*, 2 voll., Paris 1926–1928 e il più recente M. Laski, *Ecstasy or Religious Trance in the Experience of the Ecstatics and from the Psychological Point of View*, Stockholm 1963. Sul valore da dare alla ricerca di questi stati di essere, dal punto di vista storico–religioso, ci sarebbe di che scrivere un altro articolo. Limitandoci solo ad alcuni dei principali indirizzi, ci basti qui ricordare, oltre alla posizione di M. Eliade che interpreta le tecniche estatiche ed ogni altra manifestazione di vita religiosa come strumento di una «rivoluzione ontologica» o di una «rottura del livello esistenziale» intesa al recupero di un tempo extra–storico delle origini (cfr. in particolare, oltre *Le Mythe de l'éter-*

nel retour, cit., anche *Naissance mystiques. Essai sur quelques types d'initiation*, Paris 1959), quella teoreticamente non dissimile, anche se opposta nelle valutazioni, (l'accostamento, indubbiamente assai acuto, è di U. Bianchi, *La storia delle religioni. Introduzione metodologica e storica*, in *Storia delle religioni*, vol. I, Torino 1971, pp. 159, 165) della scuola storico religiosa italiana. Secondo questo indirizzo che, almeno da questo punto di vista, mostra chiare influenze funzionalistiche e esistenzialistiche (ma anche, seppur non dichiaratamente, psicanalitiche) le varie manifestazioni della vita religiosa rappresenterebbero una risposta all'angoscia del vivere razionalmente la realtà storica: una fuga nell'irrazionale per poter poi tornare, con forze rinnovate, ad affrontare la realtà del vivere storico (cfr., per le prime formulazioni, gli appunti postumi di R. Pettazzoni raccolti da A. Brelich in *Studi e Materiali di Storia delle Religioni*, 31 (1960), 31–55 e poi l'opera degli studiosi che in modi vari a lui si richiamano: p. es. E. de Martino, *Il Mondo Magico*, Torino 1948; A. Brelich, *Introduzione allo studio dei calendari festivi*, Roma 1954, p. 62 e *Introduzione alla Storia delle Religioni*, Roma 1966, p. 64 ss.; V. Lanternari, *La Grande Festa. Storia del Capodanno nelle civiltà primitive*, Milano 1959, p. 389 ss.; A. M. di Nola nelle voci metodologiche della *Enciclopedia delle Religioni*, cit., p. es. s.v. *Religione*, *Sacro e Profano*, *Tempo*, *Rito*, ecc.). Assai diverso e ricco, a nostro parere, di prospettive, è l'approccio che trova il suo punto di partenza nella psicologia analitica di C. G. Jung. Secondo tale indirizzo, le manifestazioni della vita religiosa sono direttamente connesse alla struttura psichica e hanno perciò una realtà non meno concreta degli istinti primari come la fame od il sesso (si veda in particolare C. G. Jung, *Wandlungen und Symbole der Libido*, tr. it., Torino 1970, p. 393; *The Therapeutic Value of Abreaction*, tr. it., in *La malattia mentale*, Roma 1971, p. 233–34; *Vom Werden der Persönlichkeit*, GW vol. 17, *Psychologie und Religion*, tr. it., Milano 1962, p. 114, ecc.). L'ipotesi secondo cui gli stati di coscienza anormali o alterati potrebbero rappresentare, se provocati a questo fine, esperienze di pienezza esistenziale anziché di alienazione è al centro delle ricerche della psicologia umanistica (si veda per es. A. H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, tr. it. Roma 1971; C. Tart (ed.), *Altered States of Consciousness*, New York 1971 e la rivista *Journal of Transpersonal Psychology*, Palo Alto, California, 1969 ss.).

14) D. T. Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*, vol. II, London 1934, tr. fr., Paris 1972, pp. 141–199 e *The Development of the Pure Land Doctrine in Buddhism*, in *The Eastern Buddhist*, 3 (1925).

15) In realtà si tratta di una vera e propria manifestazione di Dio come risulta anche dall'identità del valore numerico tra il nome Metatron e il nome divino Šaddai. Di ciò ho avuto occasione di trattare in *Il principe del volto*, in *Oriens Antiquus*, 2 (1963), 269–273.

16) Questa parte del testo è pubblicata da G. Scholem, *Catalogus Codicum Cabbalisticorum in Bibliotheca Hierosolymitana*, Jerusalem 1930, p. 27. Ecco, in traduzione, le parti che ci riguardano: «Ci è stato tramandato che un influsso arriva all'uomo nella sua totalità quando perviene alla fine del primo versetto dopo aver recitato i 22 nomi divini (...) Allora ti apparirà la figura di un giovane o di uno sceicco (sceicco nella lingua di Ismaele vuol dire «vecchio») il quale è Metatron cioè Na'ar [= giovane. In *gematriah* Metatron corrisponde a Na'ar] (...) Nel vederlo il tuo cuore si rafforzerà, capirai le sue parole, ti inchinerai al suo cospetto e ascolterai la sua voce. Non parlargli perché non sopporta i vostri peccati e il suo nome è vicino a quello di Dio, che è Šaddai mentre egli è Metatron, principe dei nomi, che parla col permesso di Dio (...) Concentrati su un'intenzione importante. Il respiro che farai ad ogni lettera seguirà la vocale legata alla lettera stessa nelle sillabe accentate (...) Ogni volta che, dopo aver pronunciato una lettera secondo la sua vocale, troverai lettere vocalizzate allo stesso modo, respirerai con un respiro identico (...) Appena avrai cominciato a pronunciare la lettera comincerai a muovere il cuore e la testa. Il cuore in senso metaforico, essendo un organo interno, e la testa invece per davvero, essendo esterna. Muovi dunque la testa a immagine della vocale che appartiene alla lettera che pronunci...».

17) *Le Chamanisme...*, cit., p. 438.

18) M. Eliade, *Le Yoga...*, cit., p. 203.

19) L'espressione è nella *Scala del Paradiso* di S. Giovanni Climaco, cit. da P. Pascal, *Sulla « Filocalia » e le sue fortune nella Russia del XIX secolo*, appendice alla tr. it. dell'anonimo russo *Otkrovennye rasskazy strannika duchovnomu svoemu otcu*, (*La via di un pellegrino*, Milano 1972), p. 213. V. anche il recente importante studio di I. Hausherr, *Hésychasme et prière* (= *Orientalia Christiana Analecta*, 176), Roma 1966, l'excursus cit. di Eliade in *Yoga...*, cit., e lo studio, pure cit., di L. Gardet alle pp. 644–647.

20) In Gardet, cit., p. 646. Il « pellegrino russo », cit., p. 24, ricorda la raccomandazione di Simeone di respirare « più adagio che puoi ».

21) Apud Eliade, cit., p. 73.

22) *La via di un pellegrino*, cit., p. 23.

23) Gardet, cit., p. 650, cita come prova un passo di al-Ġazzālī (m. 1111).

24) *Ibid.*, p. 648–49. Le confraternite *rahmāniyya* e *sanūsiyya* risalgono rispettivamente al 1793–94 e al 1835.

25) Come è il caso delle testimonianze fornite da W. S. Haas, cit. ibid. p. 659. La più antica testimonianza di una regolamentazione del respiro connessa con il *ḏikr* sarebbe di Murtaḍà al-Zabīdī in *Itḥāf as-Sādah*, VII, 248. Secondo questa testimonianza la regolamentazione del respiro sarebbe stata introdotta dal sufi di Bukhāra al-Ġuġduwānī, morto nel 1180 (da Hartmann, *Zur Frage nach der Herkunft und den Anfängen des Ṣūfitums*, in *Der Islam*, 5 [1915], 31–70, cit. in M. M. Moreno, *Mistica musulmana e mistica indiana*, in *Annali lateranensi*, 10 [1946], p. 143). Ma la prima descrizione del *ḏikr*, secondo L. Massignon, *Le souffle dans l'Islam*, in *Journal Asiatique*, 234 (1943/45), 436–38, sarebbe dell'ex-funzionario mongolo Semnani, morto nel 1336, « qui fait émettre le souffle pour vider le coeur au niveau du nombril, puis ' vomir ' le souffle hors des cartilages du nez, enfin, après s'être incliné du côté gauche, achever de vider le coeur, en maintenant verticales les vertèbres du cou... Les quatre étapes sont scandées par les quatre paroles de la Chahada ».

26) Ecco come, nella versione datane da Gardet (cit., p. 654) Ibn 'Iyāḍ, un maestro di questa scuola, descrive lo svolgersi dell'esercizio: « On commence du côté gauche, sous le nombril, en prolongeant longuement la prononciation de la particule négative *lā*; puis on fait ressortir distinctement le *i* (de *ilāh*) du fond de la gorge, et on prononce le *h* vocalisé *ha*, en le faisant suivre d'un profond temps d'arrêt, tout en inclinant le cou vers l'épaule (...). On dit ensuite *illāh Allāh*, en faisant ressortir distinctement du fond de la gorge le *i* de la particule d'exception (*illā*, « excepté »), en se frappant le coeur au côté droit à la suite de l'émission de la voix. On s'appesantit alors sur le mot de gloire (*Allāh*), en affectant le *ā* d'un allongement profond et étendu ».

27) L. Massignon, *La passion d'al-Hosayn-ibn-Mansour al-Hallaj martyr mystique de l'Islam*, vol. I, Paris 1922, p. 342. Tale testimonianza è tuttavia assai tarda, risalendo ad al-Sanūsī (m. 1835). La tradizione però è antica: nel XIII sec. sarebbero vissuti ad al-Bayḍā (Fārs), città natale di al-Ḥallāǧ, due fratelli che dicevano di essere discendenti diretti di lui (di ottavo grado). Si chiamavano Zakī al-Dīn 'Abdallah e Šihāb al-Dīn Aḥmad; al primo risalirebbe la moderna confraternita ḥallāǧiyya. L. Gardet, in *Enc. de l'Islam*, n.e., Paris 1965, s.v. *Dhikr*, aggiunge che, sempre secondo al-Sanūsī, questa tecnica deve essere usata solo in solitudine e da chi sia avvertito di ciò che può conseguirne. Il metodo sembra essere stato ripreso dalla confraternita 'alīwiyya di Mostaganem (*ibid.*).

28) Il termine compare nel testo subito prima del passo da noi riportato più avanti, ed è frequente nelle opere di Abulafia in cui si tratta della *Ḥokmāt ha-ṣērūf* o scienza delle combinazioni (delle lettere del nome divino). Nell'ambito di questa pratica, basata su una induzione dello stato di estasi attraverso il prolungato esercizio grafico di scambiare l'ordine delle lettere componenti il nome divino, va inserita anche la *hazkarāh*, che si basa su un analogo scambio di tipo non grafico ma vocale. Sulla tecnica grafica, che è di gran lunga il più famoso strumento propiziatore dell'estasi presso Abulafia, cfr. Scholem, *Major Trends...* cit., loc. cit.

29) Proprio nella confraternita ḥallāğiyya si raccomanda al principiante di chiudere gli occhi e di immaginare lo *šayḫ* (Gardet, loc. cit.).

30) Gardet, *Une problème...*, cit., p. 658.

31) L'opera si intitola *Salsabīl al-mu'in fī l-ṭarā'iq al-arba'in* stampata in margine al *Masā'il al-'ašr* dello stesso autore (Gardet, in *Enc. de l'Islam*, cit.).

32) Ecco un elenco di quelli a me noti: Estense (Cat. Bernheimer) 21; Zurigo (Zentralbibliothek) 107; Vaticano (Ebraici) 233[1], 597[1]; Breslau (Jüdisch-theologisches Seminar, Cat. Löwinger-Weinryb) 279[3]; Berlin-Tübingen (Cat. N. Allony, I) 478a; Fulda (Cat. Striedl) 145[1]; Firenze II, IV, XVI, XX; London (Montefiore Library, Cat. H. Hirschfeld) 316[1]; München 40[14], 59[3], 92[14]; Oxford 1579; Parma 144[1], 1406.

33) Vat. ebr. 233, ff. 109r-112r (sec. xv); Vat. ebr. 597, ff. 110v-114r (sec. xiv); Parma 144, f. 17r-v (sec. xv). Nessuno dei tre codici ha mai avuto una descrizione esauriente. Il meno sfortunato è il primo, che fu descritto dall'Assemani, *Bibliothecae Apostolicae Vaticanae codicum manuscriptorum catalogus*, Romae 1756, pp. 197-8. Gli altri due, rispettivamente, sono elencati da N. Allony-D. S. Löwinger, *List of Photocopies in the Institute*, III, *Hebrew Manuscripts in the Vatican*, Jerusalem 1968, p. 74 e da G. B. De Rossi, *Mss. Codices hebraici biblioth. I. B. De-Rossi*, I, Parmae 1803, p. 95.

34) Il ms. vaticano Neofiti 28 (del quale ci interessano qui i ff. 364r-365r) è datato 29 Ab 5308, cioè 3 agosto 1548. V. una sommaria descrizione in G. Sacerdote, *I codici ebraici della Pia Casa dei Neofiti in Roma*, in *Reale Acc. d. Lincei, Memorie d. Cl. d. sc. morali*, 10 (1893), p. 176. In N. Allony-D. S. Löwinger, *List...* cit., p. 83, si trova la supposizione, non infondata data l'epoca e la scrittura che è spagnola, che il codice possa essere autografo. L'editio princeps è di Cracovia 1591 (M. Steinschneider, *Catalogus librorum hebraeorum in Bibliotheca Bodleiana*, Berlino 1852-1860, p. 1794).

35) Riferimento alla dottrina midrašica secondo cui il mondo intellettuale si manifesta nella triade superiore costituita appunto da Ḥokmāh (Sapienza), Bīnāh (Intelligenza) e Da'at (Conoscenza). Il midraš cui ci riferiamo è *Pirqē Rabbi Eliezer* che secondo la datazione di H. L. Strack (*Einleitung in den Talmud*, ed. ingl. New York-Philadelphia 1959, p. 226) sarebbe stato redatto nel IX sec. su materiali probabilmente anche più antichi e ispirandosi, per il punto che ci interessa, ai passi biblici in cui Ḥokmāh, Bīnāh e Da'at appaiono associate (cfr. G. Scholem, *Ursprung...* cit., tr. it., p. 154 s.). Lo stesso sistema triadico si trova all'inizio del XIII sec., cioè in epoca immediatamente precedente l'attività di Abulafia, nel centro cabalistico di Gerona e precisamente nell'opera di Azriel (cfr. Scholem, *ibid.*, p. 518; testo ebraico in *Monatschrift für Geschichte und Wissenschaft des Judentums*, 78 [1934], 511-512). Nel sistema classico delle *sĕfīrōt* quale appare prima nel *Sēfer Bahīr* e poi nello *Zōhar*, al posto di *da'at* compare, come prima *sĕfīrāh* superiore, *Keter* (corona). L'insieme delle *sĕfīrōt* è anche rappresentato nella forma dell'uomo cosmico, « sommo re », come dice il nostro testo, o *Adam qadmōn* (uomo primordiale), secondo una tradizione che affonda le radici nei testi dell'antica gnosi ebraica e in Filone (cfr. G. Scholem, *Jewish Gnosticism, Merkabah Mysticism, and Talmudic Tradition*, New York 1960, soprattutto cap. VI, p. 36-42, dove si parla del testo *Ši'ūr Qōmāh*).

36) Per il concetto ebraico di *debeqūt*, analogo ma non identico a quello di *unio mystica*, v. G. Scholem, *Ursprung...* cit., tr. it., pp. 370-380).

37) La direzione da assumere potrebbe avere a che fare con la posizione, rispetto alla consonante cui si riferiscono, dei punti vocalici del sistema tiberiense. *Ḥolem* è un punto in alto, *ḥireq* un punto in basso, *ṣere* e *qameṣ* hanno un andamento orizzontale, *šureq* è rappresentato da tre punti in diagonale.

38) Identiche pratiche preliminari si ritrovano, come abbiamo visto, negli ambienti sufici.

39) Si tratta probabilmente di una citazione imprecisa fatta a memoria da Cordovero. Non risulta infatti che tra le opere di Abulafia vi sia un *Sēfer ha-Niqqūd*, e la citazione, del resto, si riferisce verbatim al passo dell'*Ōr ha-śēkel* da noi riprodotto.